**PLAN MËSIMOR**

**FUSHA/LËNDA: EDUKIM FIZIK, SPORTE DHE SHËNDET**

**KLASA V**

**Shtrirja e orëve sipas tre tremujorëve për 105 orë**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Tematika | Nën tematika | PeriudhaShtator-Dhjetor42 orë | PeriudhaJanar-Mars36 orë | PeriudhaPrill-Qershor27 orë | Totali i orëve |
| Edukim nëpërmjet veprimtarive fizike | Matje antropometrike | 2 orë | - | 1orë | 50 orë |
| Lojëra lëvizore e popullore | 10 orë | 6 orë |  0 orë |
| Gjimnastikë | 4 orë | 4 orë | 4 orë |
| Atletikë | 7 orë | 7 orë | 5 orë |
| Veprimtari sportive | Basketboll | 6 orë | 0 orë | 2 orë | 35 orë |
| Volejboll | - | 7 orë | 2 orë |
| Hendboll | - | 4 orë | 2 orë |
| Futboll | 6 orë | 0 orë | 2 orë |
| Veprimtari sportive ndihmëse (Opsionale)Marshim në natyrë  | - | - | 4 orë |
| Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit | Edukimi shëndetësor | 7 orë | 8 orë | 5 orë | 20 orë |

**PLANIFIKIMI 3 – MUJOR**

**PERIUDHA SHTATOR - DHJETOR**

**FUSHA: EDUKIM FIZIK SPORTE DHE SHENDET**

**LËNDA: EDUKIM FIZIK SPORTE DHE SHENDET**

|  |
| --- |
| ***Rezultatet e të nxënit sipas kompetencave të fushës*****Shfaq aftësi lëvizore në përshtatje me situata të ndryshme lëvizore e sportive*** Kryen kombinime lëvizore, në përshtatje me situate të ndryshme lëvizore dhe loje
* Kryen vrapimeve të shpejtësisë në distance të shkurtra duke demonstruar koordinim lëvizor
* Kryen vrapime me stafeta në distance të shkurtra duke demonstruar koordinim lëvizor
* Kryen kërcime mbi pengesa të ulëta dhe kërcime këmbë mbledhur, duke demonstruar koordinim lëvizor
* Demonstron koordinim lëvizor në kryerjen e lojërave lëvizore dhe popullore
* Demonstron koordinim lëvizor në kryerjen e elementëve gjimnastikorë,(ushtrime mbi stolin gjimnastikor)
* Kryen në situate ushtrimore, elemente të thjeshtë të lojërave sportive: basketboll, volejboll, hendboll dhe futboll, duke demonstruar koordinim lëvizor
* Demonstron aftësi të përshtatjes dhe krijimit të lojërave të reja lëvizore.

**Ndërvepron me të tjerët në situata të ndryshme lëvizore e sportive*** Zbaton kombinime të ndryshme lëvizore referuar situatave të ndryshme të lojërave të ndryshme para sportive e sportive.
* Zbaton rregulla të thjeshtuara në lojëra të ndryshme.
* Demonstron aftësi bashkëpunimi me partnerin dhe respekt ndaj kundërshtarit në lojë.
* Zbaton rregullat e “Fair play-t” në lojëra

**Përshtat një stil jete aktiv e të shëndetshëm** * Tregon njohuri, menaxhon me emocionet e tij/saj dhe i përshtat ato në situata të ndryshme ( p.sh: pune në grupe, loje në shkollë dhe jashtë saj etj).
* Kupton se çfarë është elasticiteti i trupit të njeriut dhe përse është e nevojshme të kesh një trup elastik
* Identifikon forma të ndryshme të përmirësimit të elasticitetit trupor
* Argumenton mbi lidhjen e cilësisë së elasticitetit trupor dhe të ushtruarit me sport.
* Argumentin mbi nevojshëmërinë e të ushtruarit për ruajtjen e elasticitetit trupor.
* Zbaton mënyra të respektimit dhe të ruajtjes së ambientit ku jeton: shkollë, shtëpi e më gjerë.
 |
| **Orët** | **Tematika** | **Temat mësimore** | **Situatë e parashikuar e të nxënit** | **Metodologjia dhe veprimtaritë****e nxënësve** | **Vlerësimi** | **Burimet** |
| 1 | Plotësimi i kartelës individuale të nxënësit | Matjet Antropometrike | Matje |  |  | Programi |
| 2 | Përsëritje |  |  |  |  |
| 3 | Ed Vep. FizikeLojëra lëvizore | Loja“Lojëra të propozuaranga mësuesi” | Ekzekutimi i lojërave lëvizore | Pyeten nxënësit për lojërat që kanë të parapëlqyera dhe përzgjidhen një ose dy prej tyre.Drejtimi dhe organizimi i nxënësve në ekzekutimin e lojërave të përzgjedhura  | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 4. | Ed Vep. FizikeLojëra lëvizore | Loja“Lojëra të propozuara nga mësuesi” | Ekzekutimi i lojërave lëvizore | Pyeten nxënësit për lojërat që kanë të parapëlqyera dhe përzgjidhen një ose dy prej tyre.Drejtimi dhe organizimi i nxënësve në ekzekutimin e lojërave të përzgjedhura  | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 5 | Lojëra popullore | “Topa djegësi (luftash) ” | Ekzekutimi i lojës populloreBashkëbisedim me nxënësit mbi moralin e lojës | Demonstrim i plotëEkzekutim i pjesshëm i lojës | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 6 | Përsëritje  | “ *Topa djegësi (luftash*) ” | Ekzekutimi i lojës popullore | Ekzekutim i plotë i lojës Bashkëbisedim me nxënësit mbi moralin e lojës. | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 7 | Lojëra lëvizore | “ Kapërcimi i kaluçit ” | Ekzekutimi i lojës lëvizore | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. Bashkëbisedim me nxënësit mbi rregullat e lojës. | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 8 | Përsëritje | “ Kapërcimi i kaluçit” | Ekzekutimi i lojës lëvizore, përshtatje e rregullave | Demonstrim i plotëEkzekutim i pjesshëm | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 9 | **Edukim shëndetësor 1** | A është elastik trupi i njeriut? | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve “stuhi idesh” | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 10 | Veprimtari fizikeAtletikë |  Vrapime shpejtësie  | Vrapime shpejtësie në distanca të shkurtra  20-30-40-50m  | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm.Rritje graduale e distancave | Individualpër ekzekutimin elementëve teknik të vrapimit | Programi Udhëzuesi |
| 11 |  Përsëritje  |  Vrapime shpejtësie  | Vrapime shpejtësie në distanca të shkurtra  20-30-40-50m  | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm.Ekzekutim i plotë i distancës |  Test Vlerësim në kolonë | Programi Udhëzuesi |
| 12 | Veprimtari fizikeAtletikë | Vrapime me stafeta  | Vrapime me stafeta distanca të shkurtra 10 m  | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm.Ekzekutimi i pjesshëm i elementëve: të nisjes dhe ndërrimit të stafetës. | Individualpër ekzekutimin elementëve teknik të stafetës | Programi Udhëzuesi |
| 13 | Përsëritje | Vrapim me stafetëLojëra me stafeta  | Vrapim me stafetë distanca të shkurtra 10 m Kryerja e lojërave me tematikë të stafetës | Ekzekutimi i plotë i stafetës me lidhen e elementëve: të nisjes dhe ndërrimit të stafetës.Kryerja e lojërave me tematikë nga stafeta | Individualpër ekzekutimin elementëve teknik të stafetës | Programi Udhëzuesi |
| 14 | Përsëritje | Vrapim me stafetëLojëra me stafeta  | Vrapim me stafetë distanca të shkurtra 10 m Kryerja e lojërave me tematikë të stafetës | Ekzekutimi i plotë i stafetës me lidhen e elementëve: të nisjes dhe ndërrimit të stafetës.Kryerja e lojërave me tematikë nga stafeta | Individualpër ekzekutimin elementëve teknik të stafetës | Programi Udhëzuesi |
| 15 | **Edukim shëndetësor 2** |  Përse është e nevojshme të kesh një trup elastik | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve“stuhi idesh” | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 16 | Veprimtari fizikeGjimnastikë | Kombinim lëvizor. | Ushtrime me elementët e hapësirës, gjerësisë, formës, forcës, shpejtësisë, kohës dhe ritmit të lëvizjes | Demonstrim i plotëEkzekutim i pjesshëm | Individualpër ekzekutimin elementëve teknik | Programi Udhëzuesi |
| 17 | Përsëritje | Kombinim lëvizor. | Ushtrime me elementët e hapësirës, gjerësisë, formës, forcës, shpejtësisë, kohës dhe ritmit të lëvizjes | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotë | Test Vlerësim në kolonë | Programi Udhëzuesi |
| 18 | **Edukim shëndetësor 3** | Sportet dhe elasticiteti i trupit | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve“stuhi idesh” | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 19 | Veprimtari fizikeLojëra lëvizore | Cirkuit gjimnastikor. | Ekzekutimi i lojës lëvizoreBashkëbisedim me nxënësit mbi vështirësitë dhe rregullat e lojës | Demonstrim i plotëEkzekutim i pjesshëm i lojës | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 20 | Përsëritje | Cirkuit gjimnastikor. | Ekzekutimi i lojës lëvizore | Ekzekutim i plotë i lojës Bashkëbisedim me nxënësit mbi përshtatjen (mundësinë e modifikimit) të rregullave të lojës. | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 21 | Veprimtari fizikeAtletikë |  Kërcime | Ushtrime për teknikat e kërcimit së gjati këmbë mbledhur | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm.Ekzekutimi i ushtrimeve për mësimin e teknikave | Individualpër ekzekutimin elementëve teknik të stafetës | Programi Udhëzuesi |
| 22 | Përsëritje  | Kërcime  | Kërcime mbi pengesa të lartësive të ndryshme (të ulëta) | Shpjegim, demonstrim Ekzekutimi i plotë kërcimeve mbi pengesa | Individualpër ekzekutimin elementëve teknik të stafetës | Programi Udhëzuesi |
| 23 | Veprimtari fizikeGjimnastikë | Ecje, kthime mbi stol gjimnastikor  | Ecje të formave të ndryshme: drejtë përpara, anash, mbrapa, kthime 900 dhe qëndrime në baraspeshim (me një këmbë para, anash dhe mbrapa) mbi stolin gjimnastikor  | Demonstrim i elementëve të shkëputurEkzekutim i elementëve të shkëputur | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 24 | Përsëritje | Ecje, kthime mbi stol gjimnastikor  | Ecje të formave të ndryshme: drejtë përpara, anash, mbrapa, kthime 900 dhe qëndrime në baraspeshim (me një këmbë para, anash dhe mbrapa) mbi stolin gjimnastikor  | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotë i kombinacionit mbi stol | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 25 | Lojëra sportiveBasketboll | Driblime të larta me të dy duartPasime të topit me dy duar | Ushtrime për driblime të larta me të dy duart  | Demonstrim i shkëputur i elementeve teknikEkzekutim i shkëputur i elementëve  | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 26 | Lojëra sportiveBasketboll | Driblime në lartësi të ulët të mesme e të lartë me të dy duartPasime të topit me dy duar | Ushtrime për perfeksionimin e teknikave të driblimit dhe pasimit në basketboll  | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotë dhe në kombinim me njëri-tjetrin i elementëve  | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 27 | **Edukim shëndetësor 4** | Si të ushtrohesh për të qenë më elastik | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve“stuhi idesh” | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 28 | Lojëra sportiveBasketboll | Driblime në lartësi të ulët të mesme e të lartë me të dy duartPasime të topit me dy duar | Ushtrime për perfeksionimin e teknikave të driblimit dhe pasimit në basketboll  | Demonstrim i elementit teknikEkzekutim i pasimeve në forma të ndryshme | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 29 | Përsëritje  | Driblime në lartësi të ulët të mesme e të lartë me të dy duartPasime të topit me dy duar | Ushtrime për perfeksionimin e teknikave të driblimit dhe pasimit në basketboll  | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotë i elementëve  | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 30 | Veprimtari fizikeLojëra popullore | “ Gjuajtja e kalasë” | Ekzekutimi i lojës populloreBashkëbisedim me nxënësit mbi moralin e lojës | Demonstrim i plotëEkzekutim i pjesshëm i lojës | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 31 | Lojëra sportiveFutboll | Pasim dhe udhëheqje e topit me të dyja këmbët | Ushtrime për perfeksionimin e teknikave të udhëheqjes dhe pasimit të topit me të dyja këmbët | Demonstrim i shkëputur i elementeve teknikEkzekutim i shkëputur i elementëve  | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 32 | Përsëritje | Pasim dhe udhëheqje e topit me të dyja këmbët | Ushtrime për mësimin e teknikave të udhëheqjes dhe pasimit të topit me të dyja këmbët  | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotë dhe në kombinim me njëri-tjetrin i elementëve  | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 33 | **Edukim shëndetësor 5** | Veprimtari të përshtatshme për zhvillimin dhe ruajtjen e elasticitetit të trupit | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | Pyetje -përgjigje BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve | Vlerësim në kolonë | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 34 | Lojëra sportiveFutboll | Gjuajtje në portë | Ushtrime për perfeksionimin e teknikës së gjuajtjes në portë  | Demonstrim i elementit teknikEkzekutim i gjuajtjeve në portë nga distanca të ndryshme | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 35 | Përsëritje | Ushtrime në formë gare me elementët e mësuar. | Ushtrime me kombinimin e elementëve të mësuarKryerja e elementëve të mësuar në situata loje  | Shpjegim demonstrim.Kryerja e elementëve të mësuar në situata loje | Test kontroll Vlerësim në kolonë | Programi Udhëzuesi |
| 36 | Veprimtari fizikeLojëra popullore Përsëritje | “Gjuajtja e kalasë” | Ekzekutimi i lojës popullore | Ekzekutim i plotë i lojës Bashkëbisedim me nxënësit mbi moralin e lojës. | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 37 | Lojëra sportiveBasketboll | Ushtrime në formë gare me elementët e mësuar (driblim, pasim dhe gjuajtje) | Ushtrime me kombinimin e elementëve të mësuarKryerja e elementëve të mësuar në situata loje  | Shpjegim demonstrim.Kryerja e elementëve të mësuar në situata loje | Vlerësim për veprime teknike individual | Programi Udhëzuesi |
| 38 | Përsëritje | Ushtrime në formë gare me elementët e mësuar (driblim, pasim dhe gjuajtje) | Ushtrime me kombinimin e elementëve të mësuarKryerja e elementëve të mësuar në situata loje  | Shpjegim demonstrim.Kryerja e elementëve të mësuar në situata loje | Vlerësim për veprime teknike individual | Programi Udhëzuesi |
| 39 | **Edukim shëndetësor 6** | Çfarë është talenti? | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve“stuhi idesh” | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 40 | Lojëra sportiveFutboll | Ushtrime në formë gare me elementët e mësuar (pasim, udhëheqje dhe gjuajtje) | Ushtrime me kombinimin e elementëve të mësuarKryerja e elementëve të mësuar në situata loje  | Shpjegim demonstrim.Kryerja e elementëve të mësuar në situata loje | Vlerësim për veprime teknike individual | Programi Udhëzuesi |
| 41 | Përsëritje | Ushtrime në formë gare me elementët e mësuar (pasim, udhëheqje dhe gjuajtje) | Ushtrime me kombinimin e elementëve të mësuarKryerja e elementëve të mësuar në situata loje  | Shpjegim demonstrim.Kryerja e elementëve të mësuar në situata loje | Vlerësim për veprime teknike individual | Programi Udhëzuesi |
| 42 | **Edukim shëndetësor 7** | Si zhvillohet talenti? | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve“stuhi idesh” | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |

**PLANIFIKIMI 3 – MUJOR**

**PERIUDHA JANAR - MARS**

**FUSHA: EDUKIM FIZIK SPORTE DHE SHENDET**

**LËNDA: EDUKIM FIZIK SPORTE DHE SHENDET**

|  |
| --- |
| ***Rezultatet e të nxënit sipas kompetencave të fushës*****Shfaq aftësi lëvizore në përshtatje me situata të ndryshme lëvizore e sportive*** Kryen kombinime lëvizore, në përshtatje me situate të ndryshme lëvizore dhe loje
* Kryen hedhje atletikore me shtytje dhe fshikullime duke demonstruar koordinim lëvizor
* Demonstron koordinim lëvizor në kryerjen e lojërave lëvizore dhe popullore
* Demonstron koordinim lëvizor në kryerjen e ushtrimeve të rregullimit dhe rreshtimit
* Demonstron koordinim lëvizor dhe aftësi të mirë të lëvizshmërisë gjatë kryerjes së kombinacioneve me veprime të manipulimit të mjeteve
* Kryen në situate ushtrimore, elemente të thjeshtë të lojërave sportive: basketboll, volejboll, hendboll dhe futboll, duke demonstruar koordinim lëvizor
* Demonstron aftësi të përshtatjes dhe krijimit të lojërave të reja lëvizore.

**Ndër-vepron me të tjerët në situata të ndryshme lëvizore e sportive*** Zbaton kombinime të ndryshme lëvizore referuar situatave të ndryshme të lojërave të ndryshme para sportive e sportive.
* Zbaton rregulla të thjeshtuara në lojëra të ndryshme.
* Demonstron aftësi bashkëpunimi me partnerin dhe respekt ndaj kundërshtarit në lojë.
* Zbaton rregullat e “Fair play-t” në lojëra

**Përshtat një stil jete aktiv e të shëndetshëm** * Tregon njohuri, menaxhon me emocionet e tij/saj dhe i përshtat ato në situata të ndryshme ( p.sh: pune në grupe, loje në shkollë dhe jashtë saj etj).
* Mëson mbi ushqimet/gatimet tradicionale, ushqimet e gatuara në shtëpi, ushqimet dhe vlerat e tyre, si të bëhet zgjedhja e duhur.
* Argumenton mbi të ushqyerit në përshtatje me moshën
* Zbaton mënyra të respektimit dhe të ruajtjes së pastër të ambientit ku jeton: shkollë, shtëpi e më gjerë.
 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Orët** | **Tematika** | **Temat mësimore** | **Situatë e parashikuar****e të nxënit** | **Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve** | **Vlerësimi** | **Burimet** |
| 1 | Lojëra sportiveVolejboll | Pasim me dy duart nga lartë | Ushtrime për perfeksionimin e teknikës së pasimit me dy duar nga lart në volejboll  | Demonstrim i pjesshëmEkzekutim i plotë elementin të pasimit në mur  | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 2 | Përsëritje | Pasim me dy duart nga lartë | Ushtrime për perfeksionimin e teknikës së pasimit me dy duar nga lart në volejboll  | Demonstrim i plotëEkzekutim i elementit të pasimit me shokun  | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 3 | **Edukim shëndetësor 8** | A duhet patjetër të jem i/e talentuar për tu ushtruar me sport? | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve“stuhi idesh” | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 4 | Lojëra sportiveHendboll | Pasimi dhe driblimi i topit | Ushtrime për perfeksionimine teknikës së pasimit dhe driblimit në hendboll  | Demonstrim i pjesshëmEkzekutim i elementëve të shkëputur  | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 5 | Përsëritje | Pasimi dhe driblimi i topit | Ushtrime për perfeksionimine teknikës së pasimit dhe driblimit në hendboll | Demonstrim i plotëEkzekutim i plotë dhe në kombinim me njëri-tjetrin i elementëve  | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 6 | **Edukim shëndetësor 9** | Modeli sportiv në familjen time | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve“stuhi idesh” | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 7 |  Lojëra sportiveVolejboll | Pritja e topit me dy duar nga poshtë | Ushtrime për perfeksionimine teknikës së zotërimit të topit me dy duar nga poshtë. volejboll  | Demonstrim i pjesshëmEkzekutim i plotë elementin të pasimit në mur  | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 8 | Përsëritje | Pritja e topit me dy duar nga poshtë | Ushtrime për perfeksionimin e teknikës së zotërimit të topit me dy duar nga poshtë. | Demonstrim i plotëEkzekutim i elementit të pasimit me shokun  | Test Vlerësim në kolonë | Programi Udhëzuesi |
| 9 | **Edukim shëndetësor 10** | Veprimtari  | Debat “Nuk ka rëndësi nëse ushtrohesh ose jo në një sport apo në një aftësi tjetër…. talenti do të vendosë nëse do të kesh sukses apo jo” | Sjellja shembujve dhe e argumentevePunë në grupReflektim i nxënësve | Vlerësim në kolonë | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 10 | Lojëra sportiveHendboll | Gjuajtja e topit në portë | Ushtrime për perfeksionimin e teknikës së gjuajtjes së topit në portë, në hendboll.  | Demonstrim i pjesshëmEkzekutim i plotë i elementit të gjuajtjes nga distanca të ndryshme  | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 11 | Përsëritje | Gjuajtje e topit në portë | Ushtrime për perfeksionimin e teknikës së gjuajtjes së topit në portë, në hendboll.  | Demonstrim i plotëEkzekutim i elementit të gjuajtjes në portë nga distanca të ndryshme  | Vlerësim në kolonë | Programi Udhëzuesi |
| 12 | **Edukim shëndetësor 11** | Ushqimet/gatimet tradicionale | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve“stuhi idesh” | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 13 | Lojëra sportiveVolejboll | Ushtrime në formë gare me elementët e mësuar (pasim me dy duar nga lartë dhe zotërim me dy duar nga poshtë) | Ushtrime me kombinimin e elementëve të mësuarKryerja e elementëve të mësuar në situata loje  | Shpjegim demonstrim.Kryerja e elementëve të mësuar në situata loje | Vlerësim për veprime teknike individual | Programi Udhëzuesi |
| 14 | Përsëritje  | Ushtrime në formë gare me elementët e mësuar (pasim me dy duar nga lartë dhe zotërim me dy duar nga poshtë) | Ushtrime me kombinimin e elementëve të mësuarKryerja e elementëve të mësuar në situata loje  | Shpjegim demonstrim.Kryerja e elementëve të mësuar në situata loje | Vlerësim për veprime teknike individual | Programi Udhëzuesi |
| 15 | Përsëritje  | Ushtrime në formë gare me elementët e mësuar (pasim me dy duar nga lartë dhe zotërim me dy duar nga poshtë) | Ushtrime me kombinimin e elementëve të mësuarKryerja e elementëve të mësuar në situata loje  | Shpjegim demonstrim.Kryerja e elementëve të mësuar në situata loje | Vlerësim për veprime teknike individual | Programi Udhëzuesi |
| 16 | Veprimtari fizikeAtletikë | Hedhjet  | Ushtrime për teknikat e hedhjes me saktësi të topave të mbushur (me një dhe dy duar), në drejtimet para, mbrapa, majtas-djathtas, me partner. | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm.Ekzekutimi i hedhjes së objekteve të ndryshme duke e ndarë elementin në faza. | Individualpër ekzekutimin elementëve teknik  | Programi Udhëzuesi |
| 17 | Përsëritje | Hedhjet  |  Ushtrime për perfeksionimin e teknikave të hedhjes me saktësi të topave të mbushur (me një dhe dy duar), në drejtimet para, mbrapa, majtas-djathtas, me partner. | Shpjegim, demonstrim Ekzekutimi i hedhje së objekteve të ndryshme duke lidhur në një të vetme fazat e hedhjes | Individualpër ekzekutimin elementëve teknik  | Programi Udhëzuesi |
| 18 | **Edukim shëndetësor 12** | Ushqimet e gatuara në shtëpi | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve “stuhi idesh” | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 19 | Veprimtari fizikeAtletikë Përsëritje | Hedhjet  | Ushtrime për perfeksionimin e teknikave të hedhjes me saktësi të topave të mbushur (me një dhe dy duar), në drejtimet para, mbrapa, majtas-djathtas, me partner. | Shpjegim, demonstrim Ekzekutimi i hedhje së objekteve të ndryshme duke lidhur në një të vetme fazat e hedhjes | Individualpër ekzekutimin elementëve teknik  | Programi Udhëzuesi |
| 20 | Përsëritje | Hedhjet  |  Ushtrime për perfeksionimin e teknikave të hedhjes me saktësi të topave të mbushur (me një dhe dy duar), në drejtimet para, mbrapa, majtas-djathtas, me partner. | Shpjegim, demonstrim Ekzekutimi i hedhje së objekteve të ndryshme duke lidhur në një të vetme fazat e hedhjes | Test Vlerësim në kolonë  | Programi Udhëzuesi |
| **21** | Ed Vep. FizikeLojëra lëvizore | Loja“Lojëra të propozuaranga mësuesi” | Ekzekutimi i lojërave lëvizore | Pyeten nxënësit për lojërat që kanë të parapëlqyera dhe përzgjidhen një ose dy prej tyre.Drejtimi dhe organizimi i nxënësve në ekzekutimin e lojërave të përzgjedhura  | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 22 | Ed Vep. FizikeLojëra lëvizore | Loja“Lojëra të propozuara nga mësuesi” | Ekzekutimi i lojërave lëvizore | Pyeten nxënësit për lojërat që kanë të parapëlqyera dhe përzgjidhen një ose dy prej tyre.Drejtimi dhe organizimi i nxënësve në ekzekutimin e lojërave të përzgjedhura  | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 23 | Lojëra popullore Përsëritje | “Gjuajta e kalasë” | Ekzekutimi i lojës popullore | Ekzekutim i plotë i lojës Bashkëbisedim me nxënësit mbi moralin e lojës. | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 24 | **Edukim shëndetësor 13** | Ushqimet dhe vlerat e tyre, si të bëhet zgjedhja e duhur | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve“stuhi idesh” | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 25 | Veprimtari fizikeGjimnastikë | Ushtrime rreshtimi dhe rregullimi | Kryerja e formacioneve të ndryshëm të rreshtimit dhe rregullimit | Demonstrim dhe shpjegimRreshtim në forma të ndryshme me qëllim orientimin e nxënësve Numërim ose shoqërim me muzike me ritëm të ngadalshëm  | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 26 | Përsëritje | Ushtrime rreshtimi dhe rregullimi | Kryerja e formacionevetë ndryshëm të rreshtimit dhe rregullimit | Demonstrim dhe shpjegimRreshtim në forma të ndryshme me qëllim orientimin e nxënësve Numërim ose shoqërim me muzike me ritëm të moderuar  | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 27 | Lojëra popullorePërsëritje | “Topa djegësi (luftash) ” | Ekzekutimi i lojës popullore | Ekzekutim i plotë i lojës | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 28 | Veprimtari fizikeGjimnastikë  | Lëvizje manipulative (me shkop dhe litar gjimnastikor) | Kryerja e ushtrimeve të ndryshme për zhvillimin e lëvizshmërisë  | Demonstrim i ushtrimeve dhe shpjegim i efekteve të tyre në trupin e njeriut si dhe mënyrës së saktë të ushtrimit me toEkzekutim i pjesshëm | Individualpër ekzekutimin elementëve teknik | Programi Udhëzuesi |
| 29 | Përsëritje |  Lëvizje manipulative (me shkop dhe litar gjimnastikor) | Kryerja e ushtrimeve të ndryshme për zhvillimin e lëvizshmërisë  | Demonstrim i ushtrimeve dhe shpjegim i efekteve të tyre në trupin e njeriut si dhe mënyrës së saktë të ushtrimit me toEkzekutim i plotë | Test Vlerësim në kolonë | Programi Udhëzuesi |
| 30 | **Edukim shëndetësor 14** | Të ushqyerit në përshtatje me moshën | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve“stuhi idesh” | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 31 | Veprimtari fizikeLojëra lëvizore | Cirkuit gjimnastikor | Ekzekutimi i lojës lëvizore | Ekzekutim i plotë i lojës  | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 32 | Përsëritje  | Cirkuit gjimnastikor | Ekzekutimi i lojës lëvizore | Ekzekutim i plotë i lojës  | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 33 | Përsëritje  | Cirkuit gjimnastikor | Ekzekutimi i lojës lëvizore | Ekzekutim i plotë i lojës  | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 34. | Veprimtari fizikeAtletikë  | Ushtrime koordinatave | Cirkuit koordinativ me 2-3 elementë (varianti pa ndalesë), me kohë të caktuar të ekzekutimit. | Shpjegim i plotë dhe demonstrim i pjesshëmEkzekutimi i ushtrimeve të ndarë në faza | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 35 | Përsëritje | Ushtrime koordinatave | Cirkuit koordinativ me 2-3 elementë (varianti pa ndalesë), me kohë të caktuar të ekzekutimit. | Demonstrim i plotëEkzekutimi i plotë i ushtrimeve të ndryshme | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 36 | **Edukim shëndetësor 15** | Veprimtari – Panairi i ushqimeve | Organizimi panairit të ushqimeve | Përgatitja në shtëpi e gatimeve tradicionale, ekspozimi i tyre në “panair”. Diskutime me mësues të lëndëve të tjera, prindër, të afërm, mjek dietolog, mjek pediatër, përfaqësues të Drejtorisë së Shkollës, Bordit të Shkollës, Këshillit të Prindërve, rreth mënyrave të shëndetëshme të të ushqyerit. | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |

**PLANIFIKIMI 3 – MUJOR**

**PERIUDHA PRILL-QERSHOR**

**FUSHA: EDUKIM FIZIK SPORTE DHE SHENDET**

**LËNDA: EDUKIM FIZIK SPORTE DHE SHENDET**

|  |
| --- |
| ***Rezultatet e të nxënit sipas kompetencave të fushës*****Shfaq aftësi lëvizore në përshtatje me situata të ndryshme lëvizore e sportive*** Kryen kombinime lëvizore, në përshtatje me situate të ndryshme lëvizore dhe loje
* Demonstron koordinim lëvizor në kryerjen e vrapimeve me ndryshim drejtimi dhe me nisje nga pozicione të ndryshme
* Demonstron koordinim lëvizor në kryerjen e lojërave lëvizore dhe popullore
* Demonstron koordinim lëvizor në kryerjen e ushtrimeve të ndryshme për ekuilibrin statik dhe dinamik
* Demonstron koordinim lëvizor në kryerjen e ushtrimeve të ndryshme proprioreceptive
* Demonstron koordinim në kryerje e elementëve akrobatik (gjimnastikor)
* Kryen në situate lojë mësimore, elementë të thjeshtë të lojërave sportive: basketboll, volejboll, hendboll e futboll, duke demonstruar koordinim lëvizor
* Demonstron aftësi të përshtatjes dhe krijimit të lojërave të reja lëvizore.
* Demonstron orientim të mirë dhe aftësi të mira fizike gjatë kryerjes së marshimit në natyrë (veprimtari opsionale)

**Ndërvepron me të tjerët në situata të ndryshme lëvizore e sportive*** Zbaton kombinime të ndryshme lëvizore referuar situatave të ndryshme të lojërave të ndryshme para sportive e sportive.
* Zbaton rregulla të thjeshtuara në lojëra të ndryshme.
* Demonstron aftësi bashkëpunimi me partnerin dhe respekt ndaj kundërshtarit në lojë.
* Zbaton rregullat e “Fair play-t” në lojëra
* Respekton rregullat e marshimit në natyrë

**Përshtat një stil jete aktiv e të shëndetshëm** * Tregon njohuri, menaxhon me emocionet e tij/saj dhe i përshtat ato në situata të ndryshme (p.sh: pune në grupe, loje në shkollë dhe jashtë saj etj).
* Identifikon ushqimet e pakontrolluara dhe rreziqet që i vijnë organizmit nga to.
* Identifikon rreziqet e lojës në ambiente të hapura
* Zbaton rregullat e sigurisë lojës në ambiente të hapura
* Shpjegon se çfarë është ndihma e parë mjekësore dhe kur jepet ajo
* Argumenton mbi rëndësinë e dhënies së ndihmës së parë
* Kryen veprime elementare (të thjeshta) të dhënies së ndihmës së parë
 |
| **Orët** | **Tematika** | **Temat mësimore** | **Situatë e parashikuar e të nxënit** | **Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve** | **Vlerësimi** | **Burimet** |
| 1 | Veprimtari fizikeAtletikë |  Ushtrime proprioceptive | Ushtrime me provokim të prishjes dhe rivendosjes së ekuilibrit dinamik | Shpjegim i plotë dhe demonstrim i pjesshëmEkzekutimi i ushtrimeve të ndarë në faza | Vlerësim për veprime teknike individuale | ëProgrami Udhëzuesi |
| 2 | Përsëritje  |  Ushtrime proprioceptive | Ushtrime me provokim të prishjes dhe rivendosjes së ekuilibrit dinamik | Demonstrim i plotëEkzekutimi i plotë i ushtrimeve të ndryshme | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 3 | Përsëritje  | Ushtrime proprioceptive | Ushtrime me provokim të prishjes dhe rivendosjes së ekuilibrit dinamik | Demonstrim i plotëEkzekutimi i plotë i ushtrimeve të ndryshme | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 4 | Veprimtari fizikeGjimnastikë | Akrobaci  | Kapërdimje (para, anash, mbrapa). | Shpjegim i plotë dhe demonstrim i pjesshëmEkzekutimi i elementit akrobatik të ndarë në faza | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 5 | Përsëritje | Akrobaci  | Kapërdimje (para, anash, mbrapa). | Demonstrim i plotëEkzekutimi i plotë i elementit | TestVlerësim në kolonë | Programi Udhëzuesi |
| 6 | **Edukim shëndetësor 16** | Si filluan sportet, origjina e tyre | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve“stuhi idesh” | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 7 | Veprimtari fizikeGjimnastikë | Akrobaci | Vertikale (mbi kokë dhe mbi duar) | Shpjegim dhe demonstrim. Kryerja e ushtrimeve metodike dhe e elementit në fillim me ndihmë dhe më pas pa ndihmë | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 8 | Veprimtari fizikeGjimnastikëPërsëritje | Akrobaci | Vertikale (mbi kokë dhe mbi duar) | Shpjegim dhe demonstrim. Kryerja e ushtrimeve metodike dhe e elementit në fillim me ndihmë dhe më pas pa ndihmë | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 9 | **Edukim shëndetësor 17** | Roli i sporteve në shoqëri | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve“stuhi idesh” | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 10 | Veprimtari fizikeAtletikë Përsëritje  | Ushtrime proprioceptive (ushtrime me provokim të prishjes dhe rivendosjes së ekuilibrit dinamik). | Ushtrime koordinatave për zhvillimin e ekuilibrit dinamik | Shpjegim i plotë dhe demonstrim i plotëEkzekutimi i ushtrimeve të ndarë në faza | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 11 | Përsëritje  | Ushtrime proprioceptive (ushtrime me provokim të prishjes e rivendosjes së ekuilibrit dinamik). | Ushtrime koordinatave për zhvillimin e ekuilibrit dinamik | Demonstrim i plotëEkzekutimi i plotë i ushtrimeve të ndryshme | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 12 | **Edukim shëndetësor 18** | Llojet e sporteve | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve“stuhi idesh” | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 13 | Veprimtari sportiveBasketboll |  Lojë mësimore me elementët e mësuar (driblim, pasim dhe gjuajtje) | Lojë mësimore me përdorimin e elementëve të mësuarKryerja e elementëve të mësuar në situata loje  | Shpjegim demonstrim.Kryerja e elementëve të mësuar në situata loje | Vlerësim për veprime teknike individual | Programi Udhëzuesi |
| 14 | Përsëritje | Lojë mësimore me elementët e mësuar (driblim, pasim dhe gjuajtje) | Lojë mësimore me përdorimin e elementëve të mësuarKryerja e elementëve të mësuar në situata loje  | Shpjegim demonstrim.Kryerja e elementëve të mësuar në situata loje | Vlerësim për veprime teknike individual | Programi Udhëzuesi |
| 15 | **Edukim shëndetësor 19** | Sportet dhe mjedisi | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | BashkëbisedimSjellja shembujveReflektim i nxënësve“stuhi idesh” | Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 16 | Veprimtari sportiveVolejboll | Lojë mësimore me elementët e mësuar (pasim me dy duar nga lartë dhe zotërim me dy duar nga poshtë) | Lojë mësimore me përdorimin e elementëve të mësuarKryerja e elementëve të mësuar në situata loje  | Shpjegim demonstrim.Kryerja e elementëve të mësuar në situata loje | Vlerësim për veprime teknike individual | Programi Udhëzuesi |
| 17 | Përsëritje | Lojë mësimore me elementët e mësuar (pasim me dy duar nga lartë dhe zotërim me dy duar nga poshtë) | Lojë mësimore me përdorimin e elementëve të mësuarKryerja e elementëve të mësuar në situata loje  | Shpjegim demonstrim.Kryerja e elementëve të mësuar në situata loje | Vlerësim për veprime teknike individual | Programi Udhëzuesi |
| 18 | **Edukim shëndetësor 20** | Veprimtari - “Veprimtaritë sportive për Shkollën Qendër Komunitare” |  Orë mësimi e hapur | Organizimi i një takimi të përbashkët me familjarë, përfaqësues të Drejtorisë së Shkollës, Bordit të Shkollës, Këshillit të Prindërve dhe mësues për të propozuar ide mbi organizimin e veprimtarive të ndryshme sportive jashtë-shkollore duke shfrytëzuar mjediset sportive të shkollës.  |  Individual | Teksti i nxënësitUdhëzuesiLiteraturë ndihmëse |
| 19 | Veprimtari sportive futboll | Lojë mësimore me elementët e mësuar (Pasim, udhëheqje, gjuajte në portë) | Lojë mësimore me përdorimin e elementëve të mësuarKryerja e elementëve të mësuar në situata loje  | Shpjegim demonstrim.Kryerja e elementëve të mësuar në situata loje | Vlerësim për veprime teknike individual | Programi Udhëzuesi |
| 20 | Përsëritje | Lojë mësimore me elementët e mësuar (Pasim, udhëheqje, gjuajte në portë) | Lojë mësimore me përdorimin e elementëve të mësuarKryerja e elementëve të mësuar në situata loje  | Shpjegim demonstrim.Kryerja e elementëve të mësuar në situata loje | TestVlerësim në kolonë | Programi Udhëzuesi |
| 21 | Veprimtari sportive (Opsionale) | Marshim në natyrë, Rregullat e marshimit në natyrë | Kryerja e marshimit në natyrë duke respektuar rregullat e orientimit  | Shpjegimi i rregullaveOrganizimi i marshimit në grup në një park të afërt |  Individual | Programi Udhëzuesi |
| 22 | Përsëritje | Marshim në natyrë, Rregullat e marshimit në natyrë | Kryerja e marshimit në natyrë duke respektuar rregullat e orientimit  | Organizimi i marshimit në grup në një park të afërt |  Individual | Programi Udhëzuesi |
| 23 | Përsëritje | Marshim në natyrë, Rregullat e marshimit në natyrë | Kryerja e marshimit në natyrë duke respektuar rregullat e orientimit  | Organizimi i marshimit në grup në një park të afërt |  Individual | Programi Udhëzuesi |
| 24 | Përsëritje | Marshim në natyrë, Rregullat e marshimit në natyrë | Kryerja e marshimit në natyrë duke respektuar rregullat e orientimit  | Organizimi i marshimit në grup në një park të afërt |  Individual | Programi Udhëzuesi |
| 25 | Veprimtari para sportiveHendboll | Ushtrime në formë gare me elementët e mësuar (pasim, driblim dhe gjuajtje në portë) | Lojë mësimore me përdorimin e elementëve të mësuarKryerja e elementëve të mësuar në situata loje  | Shpjegim demonstrim.Kryerja e elementëve të mësuar në situata loje | Vlerësim për veprime teknike individual | Programi Udhëzuesi |
| 26 | Përsëritje | Lojë mësimore me elementët e mësuar (pasim, driblim dhe gjuajtje në portë) | Lojë mësimore me përdorimin e elementëve të mësuarKryerja e elementëve të mësuar në situata loje  | Shpjegim demonstrim.Kryerja e elementëve të mësuar në situata loje | Vlerësim për veprime teknike individual | Programi Udhëzuesi |
| 27 | Plotësimi i kartelës individuale të nxënësit | **Matjet Antropometrike** | Matje |  |  | Programi |